

中老年自我治病奇效方集锦（第2版）



[中老年自我治病奇效方集锦（第2版）_下载链接1](#)

著者:史书达 著

[中老年自我治病奇效方集锦（第2版）_下载链接1](#)

标签

评论

很好的一本书，适合老年人看。有很多方法。发现，都可以尝试。

我妈要买的，说挺有用的，具体就不知道了

还没用，看着不错吧，推荐

买了好多了，配送也快，不错。

物流很快，货品质量不错，正品哦！希望可以帮忙我解决问题！

不错，比以前的老版收录得更丰富

还没有来得及好好看。

等了两个月才收到，从开始的一个星期到十天到后来每次问客服都在推说不知道

新书，给力。没看好日期，让快递员李旭（电话15912185008）跑了2趟，心里真过意不去。有好的员工才有好的京东。继续支持

"[SM][ZZ]有意思的书！旅行中经历痛苦、喜悦、激情、孤独，甚至死亡。当有一天停下来反思，自己的旅行的意义是什么？旅行，也许并不能从躁动、焦虑、疲惫、浮华的世俗中回归生活的本质，但它的确净化了内心的世界，让我更理性地看待生活。静下心来，细细回味曾经走过十五年的旅行生涯，然后决定写一本可以给喜欢旅行的朋友分享的书[BJTJ]"

给奶奶买的，包装很好，就是从供货商采购的时候比较慢

跟上次下单时一起到的，上次的足足等了两个月

给外公外婆买的，都说挺好的。

预定后好几天才到货，时间上等的久了些，不过书的质量还可以的。

在京东上购买商品已经很多次了，非常棒的购物体验，这次又奉命帮公司采购一批图书，总体比较，还是选择在京东采购。首先是发货很快，刚下的订单，很快就显示正在配货了，暂时没货的也马上从外地进行调拨，对于网上购物来说，速度很重要，京东的发货速度令人非常满意。快递的服务态度也非常好，不像有些快递根本不打电话联系你

不错的东东，价格实惠。

用起来效果很好值得购买

质量不错，物流快。

给老人看的，养生

妈妈很喜欢的一本书，经常翻看，也从中获取好多家庭保健方明的知识。

质量很好，颜色很正，实物大小形状和图片一样，很漂亮上档次，效果非常满意，发货速度很快，全5分。我是通过【5566mall.com】到京东购买的，一件返了不少钱，很多商城都可以返利的，在京东买东西一直在用这个网，跟大家分享一下.

送给父亲的，他一直在看上面的偏方，他挺喜欢的。

质量很好，颜色很正，实物大小形状和图片一样，很漂亮上档次，效果非常满意，发货速度很快，全5分。我是通过【5566mall.com】到京东购买的，一件返了不少钱，很多商城都可以返利的，在京东买东西一直在用这个网，跟大家分享一下.

不错，有很大用处。

好实用的一本奇效方 实践是检验效果的唯一标准

老年人对偏方很信，买了一个给老爸，希望对他有用。

长辈很喜欢，年纪越大，学注重养生和健康

中老年自我治病奇效方集锦（第2版） 好书呀！！

速度很快，服务态度也很好，买过很多次了

像正版书，有些偏方正使用中，不知道效果怎样，自己感觉有道理的持之以恒试试，应该会有不错的收获。

中老年自我治病奇效方集锦（第2版） 中老年自我治病奇效方集锦（第2版）

养生用得，输得质量不错，值得。。。。

帮邻居买的，听说还可以。

这书我老爸买的，我老爸很喜欢

送货快，不过纸质感觉不像正版，还算满意吧，

书不错，有点小贵，发货有点慢

补钙莫忘食醋补钙的最好办法是从食物中摄取。含钙较多的食物有牛奶、鸡蛋、猪骨头汤、鱼虾、黄豆、萝卜缨、芹菜、韭菜等。但是，补钙时莫忘吃醋，有人做过这样的实验，把经人为引起骨质疏松的老鼠分为普通食物组和吃醋食物组（钙的摄取量相同），一个月后检查两组老鼠骨头的强度，结果发现吃醋食物组的老鼠骨强度明显增加。因为醋与食物中的钙能产生化学反应，生成既溶于水又容易被人体吸收的醋酸钙。因此，提倡食物中加点醋，如常吃糖醋排骨、糖醋鱼等。

给公公买了，老妈觉得不错，又买了一本！

原来每次买东西都会送到家，但是这次快递人员竟去离家特别远的地方去取，太让人失望了

给老人家买的，印刷质量还行

老妈要买的，但是我觉得里面的内容好多是胡扯的，不过老人家信，没办法。

值得中老乡收藏，是家里必备书

常读书使我明白了许多新道理：教学不再是简单的知识灌输、移植的过程，应当是学习主体(学生)和教育主体(教师，包括环境“人——环境”系统。学生将不再是知识的容器，而是自主知识的习得者。面对知识更新周期日益缩短的时代，教师必须彻底改变过去那种把教师知识的储藏和传授给学生的知识比为“一桶水”与“一杯水”的陈旧观念，而要努力使自己的大脑知识储量成为一条生生不息的河流，筛滤旧有，活化新知，积淀学养。一个教师，不在于他读了多少书和教了多少年书，而在于他用心读了多少书和教了多少书。用心教、创新教与重复教的效果有天渊之别。

推荐！！！超值，很多方法 且每个方法都是有所依据 值得信赖！

很不错的一本书，送老人很好

比第一次淘宝买的版本内容丰富

很好，正版书，老妈喜欢

一般般 买给别人的？？？

老人挺喜欢的老人挺喜欢的

挺好的挺好的挺好的挺好的

还不错，帮人买的！！！！

真的很不错。信赖京东。

朋友那个是第一版的相比较这个.内容更完善了.非常不错.的书.值得一看

比较实用，替老大妈买了两本

一本非常好的书，关注老年人的健康，值得推荐

我奶奶很喜欢这本书。而且这本书纸张颜色并不是很亮的白色，不刺眼，适合老年人阅读

挺好的。给爷爷买的，里面有些小偏方也用上了

爸妈很喜欢这本书，里面法子有的也很容易做到

基本上还不错，就是有部分纸张有褶皱，整体上算是比较满意吧

好，不错，爸妈最爱看这种偏方，他们坚信“偏方治大病”

很好的，良方

可以可以可以可以可以

帮朋友买的....。。。。

快递很快，包装也很好，太赞了，， 我会再来的

物美价廉，货真价实，送货上门。

给老爸买的，都是家庭保健秘方，不错

方法可以借鉴还得结合自身病因有用。

书厚，内容丰富

到手老妈就边看边实习抄作

很好的一本书，给人很多启发思考

非常好送货快，下次还买京东的东西。

销量达，盗版也多。比盗版好就好

买书快一个礼拜才发货，速度有待 提高。这本书里面的偏方感觉有点不适用。

大致翻看了一下，印刷没有什么问题

书挺厚的 就是不知道偏方有没有用

看看还行吧，给老妈老爸买的

帮妈妈买的书，好几本了

买给妈妈的，觉得有用途

还不错啊，但是还没有真正试过

很好看，值得推荐，家人喜欢

昨晚10点才订的，今天早上就送到了。真心快啊，特别是在这忙碌的春节前！非常感谢京东！
好几年前在同事那看到了这本书的第一版，后来有点不舒服啥的，都在这本书里找到了适合自己的方法，也帮助了很多。其实它不仅仅适用于中老年人，一家老小都可以帮到。现在医院里用药比较重，而且往往副作用比较大，而这本书里的介绍都是老百姓生活中得来的经验和方法，自己可以选择适用，真得挺好！看到京东有，赶紧买了这第二版的，比第一版内容更丰富了些。

还是不错的 适合看一看

很好 本来是给家里老人买的 结果自己也很喜欢看

内容吸引人，很好，推荐购买

好，又送人了，再买，又贵了

书很好，值得买，不错的一本书。

还没看，但是买这些书就开心

东西不错，关键送的真心快

该书很实用，内容贴近生活。

好好爱好好好好好耳机和繁荣说的话发过去；看风景区

老妈平时看看，还不错

正版图书，价格便宜，值得购买！

买了两本，妈妈喜欢的书

书很好.爸爸很喜欢

很好的书很好的书很好的书

给老人看的，挺实用，没事看看

帮别人买的，很满意啊…

不错速度挺快，还没看，好评

家里的老人挺喜欢的，所以就买了几本送老人家

服务态度好，质量有保证，今后还要再购买。

给邻居买的给邻居买的

感觉不错感觉不错感觉不错

买了第二本了吧。老爸喜欢，又让我买来送人！

正版书籍，父母很是喜欢

参考一下治病奇方，但不可以全信，哈哈，学习学习。

经验，实践出真经啊！

书看起来很有质量感，内容是民间各种偏方，希望有用

很好，又给同事买了4本！好东西值得推荐！

给婆婆买的，婆婆就想要健康，我们就送健康吧

送给老人看的，据说是本不错的书

应该还可以的，买给老人家的。

很 不错的一本书，送货速度快

挺好的。不错啊，价格便宜。购物愉快

活动给力，很合适，大家可以考虑

不错了。还可以吧！！！！！！

还可以！只不过我是鄂教的，买错了！

还没看，但想买好久了。

特别想要你的产品

实用。。。。。。。。

送给妈妈，实用

哈哈好好哈哈哈哈哈

发现自己还是不敢尝试这些偏方

给老妈一帮朋友人手一本。

买过四五次了，都是老爸让给买的，第一次给老爸买，他老人家看了说不错，推荐给很多朋友，他的朋友也让他带一本。每次都叮嘱老爸说，书再好也是个参考，不能全信，里面的方子要辩证看，他说知道知道，哎，千万别误导。

很好,不错.很好,不错.很好,不错.

书不错，很大一本，快速也很快

书是正版，不错，老爸跟喜欢

不错，送给老妈的，肯定喜欢

很好的书 老爷子很满意

里面的内容很实用，很好！

到货快。质量保证。到货快。质量保证。。。

帮同事买的，据说不错

不错，不错不错，不错

老爸喜欢老爸喜欢老爸喜欢老爸喜欢老爸喜欢

学习！！！！！！！！！！

有些验方有科学依据，可以一试，有些还是要悠着点。和天津科技翻译出版公司的：中老年自诊自疗秘籍奇验方大全内容基本一致，同时买了这两版的书，正好送父母一本。

挺好的，，，，，，，，，

"[ZZ]写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]"

等了好久才配货……

很满意，书的内容很好

老妈说实用

消化系统病症 全书最为突出的特点是：每一条方都有详细配药法、使用法、注意事项，推向社会，是想为人民健康事业尽点微薄之力，这也是编者的多年夙愿。然t李兄居城内，无处捉蟾，随将崔老太太移x居丰台大女儿家，请人下田B捉来患喉癌喝尿见了效 食道癌落、田G问的普通无毒蛇），切成小块J喂鸡，若不吃可强喂。等鸡M拉屎后，将后O期，用化疗、P放疗。一月后R因不能进食身体极为瘦弱，而放弃治疗回家。食道癌 直肠癌 各种抗癌止痛法

给妈妈买的、有时间老妈就看看、希望妈妈看看。

质量不错，家人很喜欢。

送货速度快，随便看一看

了解些日常医药原理，关注自身健康！

爹妈听朋友说的不错哦

该书倾尽了作者大量的心思和心血,京东快递和售后服务都很不错故我特写下此篇以宣扬和学习{商品介绍读书让我拥有一份绝美的心情每当恬淡的黄昏或是静谧的夜晚我会倚在床的一角手捧一本书静静地读默默地品味打开一本书我从书中可以随意想象想象自己是蓝天一望无际想象自己是月夜寂静美丽想象自己是海浪澎湃不息读小说我会随着主人公跌宕起伏的命运或喜或悲读抒情的散文诗歌我会在作者淡淡的忧郁中品味他们对生命生活自然的态度翻阅轻松诙谐的书我可以尽情地放声大笑把一切烦恼都抛到九霄云外渐渐地我进入书的世界一天学习的疲劳和一些生活琐事的烦恼便顿消大半此时我便拥有了一份绝美的愉悦心情读书让我的教育理论更丰富\\n书名:
中老年自我治病奇效方集锦第2版原价: 28.00元作者: 史书达 著出版社:
内蒙古科学技术出版社出版日期: 2010-10-01ISBN: 9787538019964页码: 568版次: 2装帧:
平装开本: 大32开商品标识: 10499078

??

不错不错不错不错不错不错不错不错

都是小偏方

好，还行 满意

五分！

书没问题。就是快递说话太冲，希望是天气的原因

满意。

很好，

一个月了才到货，龟速啊……

送亲友，自己也用，日常有个头疼脑热的身体不适还可以用用。但是里面有些方子用的时候要谨慎，适不适合自己的情况要仔细考查好，不能乱用，确定没危险再用，食疗的一些还可以，但用药的和以毒攻毒的那些最好不用，有些副作用太大。大病还是去医院。
。

啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

内容方面倒是很全面，都是摘录的一些偏方内容，但和别的书雷同部分太多，跟家里另外一本书基本一样。

书是不错的，但配送有问题，这书是硬壳封面，送来打开包装，书角被压坏了，让人很郁闷。肯定是运输过程中造成的。

觉得里面的内容不能全信

不建议购买，发过来的书有掉页，而且内容没什么意义。个人意见，仅供参考。

送人的，从反馈来看，应该还好吧

刚买了就降价 郁闷 质量也没有上次买的好了

光书名好听，其实都是一些治病的案例，没有什么治病奇效方，并且没有具体的方子和用法，十七元四买的，很是上当。

送父母的，原来路边摊也有，不实用，有的假

还好，我定了好几套书了，

老人怎么看得到 字太小了 我看看还凑合 不过价格确实不高

据说是非常不错的一本书哦，我觉得家里应该都备着一本这样的书籍哦~~~

总体还是可以的，买给妈妈，妈妈觉得字太小，看不清，没有第一版好

给奶奶买的，还没有给答复

老了养生，年轻的更要养生，才会更健康

不过价钱便宜，备着做参考还是不错的

看名字似乎不错 但是实际不值得购买吧 没退货。。

感觉一般吧，看看再说啦！！

里面的方子比较偏,不能全信,可以辅助治疗

偏方很多还没试，备用的。

还好，发货速度很快。。。

民间偏方,什么病都能查到.就是有些材料不太好找.

给岳母买的，是不是人到老年就对死非常恐惧呢？岳母有不错的退休金，但大部分都贡献给卖保健品的Sales佬《中老年自我治病奇效方集锦》一书是编者参考了大量医学古籍与现代医学书刊著作，结合20多年以来收集的资料及长期从事医方的交流实践，精心筛选，认真整理，编写而成。

全书共收录秘、验、偏方830条。这些药方均经过几十次、上千次乃至几代人亲身品尝验证，证明了这些药方在治病上均有神奇的治愈效果。这830条秘、验、偏方是劳动人民的智慧结晶，是保障人民身心健康的宝贵财富，是祖国医药宝库中的重要组成部分。这些药方以简单、方便、省时、节俭、疗效显著为特点，深受广大群众及医务工作者的欢迎和喜爱。

全书最为突出的特点是：每一条方都有详细配药法、使用法、注意事项和疗效记载，门外汉一学就会用，特通俗易懂。使读者更为放心的是，每条方均附有荐方人与使用者的真实姓名和地址，药方来源出处十分可靠，用者都会感到有很强的实用性和安全感。

介绍的全是小偏方，还算实用吧~

书里很多偏方，不敢试

给父母买的，翻了翻，感觉有些说得不是很详细。

易懂实用，v内容丰富

帮人买的没看过.....

内容挺丰富

内容一般，不推荐，内容一般，不推荐

很普通的。。。。。。。。。。

很好

此书多处宣传尿能治百病：癌症、红眼病、肝炎、跌打损伤....几乎无所不能，很容易联想到数年前流行的喝尿能治百病的骗局。从这点就能看出此书作者的水平，良知。这种书也能出版，害人啊，强烈要求下架此书

好

是专门为“中老年人自己患病自己治”而特意编辑的一部自我保健医书。《中老年自我治病奇效方集锦(第2版)》共收集行之有效的秘、验、偏方830条，可治疗200种病症，并经中老年人实际应用证明，是条条有效。在《中老年自我治病奇效方集锦(第2版)》中公布了一千位亲身试方的验证人，均有名有姓有真实地址。在每一条验方中，都有详

细配方、治疗过程和治愈方法说明。可以说，它是一部“中老年人自己治病真实经验记录集”。

《中老年自我治病奇效方集锦(第2版)》最大特点：方简效宏，通俗易懂。缺乏医学知识的人，一学就会，学完就会操作，不但能为自己治病，同时也能为他人担当保健师。在830条医方中，花钱买药的方少，不花钱能治大病的药方多，既经济又实用，它是一部平民百姓家庭自己治病最理想的书。

是专门为“中老年人自己患病自己治”而特意编辑的一部自我保健医书。《中老年自我治病奇效方集锦》共收集行之有效的秘、验、偏方830条，可治疗200种病症，并经中老年人实际应用证明，是条条有效。在《中老年自我治病奇效方集锦》中公布了千位亲身试方的验证人，均有名有姓有真实地址。在每一条验方中，都有详细配方、治疗过程和治愈方法说明。可以说，它是一部“中老年人自己治病真实经验记录集”。

《中老年自我治病奇效方集锦》是专门为“中老年人自己患病自己治”而特意编辑的一部自我保健医书。《中老年自我治病奇效方集锦》共收集行之有效的秘、验、偏方830条，可治疗200种病症，并经中老年人实际应用证明，是条条有效。在《中老年自我治病奇效方集锦》中公布了千位亲身试方的验证人，均有名有姓有真实地址。在每一条验方中，都有详细配方、治疗过程和治愈方法说明。可以说，它是一部“中老年人自己治病真实经验记录集”。

本书主要包括两方面内容，一是防病治病促进健康的有效方剂，二是保健康促长寿的人体自我清污排毒方法。将两方面内容结合起来坚持运用，就能达到健康长寿的目的。

人生最宝贵的财富就是健康，人们都梦寐以求的是健康长寿，那么，怎样才能健康长寿呢？本书将详细地告诉读者获得健康长寿的诸多妙方和保健方法。本书编者在多年的医疗实践工作中，专门做了秘验偏方的大量引进和收集工作，积累了相当多的特好方剂和保健方法。为了使这些好的治病方剂、好的保健方法造福于广大人民群众，特编撰本书。

本书共收录了近300条治病、保健良方，治病范围涉及内、外、妇、儿、耳鼻喉、口腔等各科。全书用于中老年人的自我疗病方剂较多，尤其是对威胁中老年人健康的三大疾病——癌症、心脑血管病、糖尿病的治疗与预防方占的比例更大些。因此说，本书尤其适合广大中老年人自我保健应用。《中老年自我治病奇效方集锦》是专门为“中老年人自己患病自己治”而特意编辑的一部自我保健医书。《中老年自我治病奇效方集锦》共收集行之有效的秘、验、偏方830条，可治疗200种病症，并经中老年人实际应用证明，是条条有效。在《中老年自我治病奇效方集锦》中公布了千位亲身试方的验证人，均有名有姓有真实地址。在每一条验方中，都有详细配方、治疗过程和治愈方法说明。可以说，它是一部“中老年人自己治病真实经验记录集”。

《中老年自我治病奇效方集锦》是专门为“中老年人自己患病自己治”而特意编辑的一部自我保健医书。《中老年自我治病奇效方集锦》共收集行之有效的秘、验、偏方830条，可治疗200种病症，并经中老年人实际应用证明，是条条有效。在《中老年自我治病奇效方集锦》中公布了千位亲身试方的验证人，均有名有姓有真实地址。在每一条验方中，都有详细配方、治疗过程和治愈方法说明。可以说，它是一部“中老年人自己治病真实经验记录集”。

眩晕专方就是灵(余国俊)
主方：柴胡10g，黄芩6--10g，法夏10g，党参12—15g，甘草3—5g，大枣10--12g，生姜6--10g，陈皮10g，茯苓15g，白术10--15g，泽泻10---15g，天麻10g（轧细吞服），钩藤12g（后下），菊花10g。
主治：眩晕。

马奈在当时的巴黎可算是个画坛风云人物，他的作品不断地挑战着当时的传统价值观，但是另一方面，他又不愿意放弃他在官方沙龙的地位。不过这也不能怪他，毕竟官方沙龙是当时法国唯一的艺术平台。

马奈喜欢交朋友，在结识印象派的那群叛逆青年之后，马奈很快就和他们混到了一块儿，并成为了他们之中的领军人物。马奈经常被人们称为“印象派之父”，但他的绘画风格却一点儿也不“印象派”。光就画风而言，马奈甚至还受到了这群年轻人的影响，在后期才开始变得“印象派”。既然如此，那为什么还说马奈是印象派创始人呢？其实原因很简单——因为他有名！

打个比方，比如说我是个音乐爱好者，找了几个志同道合的小伙伴搞了个乐队，写了几首歌自己觉得不错，但却因为没名气而不受关注。为了出名我们便去报名参加春晚，但春晚却觉得我们的歌不上档次不让我们上。于是我们把歌录下来寄给了周杰伦，周杰伦听了以后说：“哎哟～不错哦。”

从此我们的名气也水涨船高。但是春晚还是不肯让我们上，于是我们决定自己开演唱会，并且还请来了周杰伦做演唱会的嘉宾为我们“站台”。接下来，我们红了……

在颁奖典礼上除了感谢祖国和各种TV外，当然最重要的还要感谢周杰伦，因为没有周董就没有今天的我们，并把周杰伦当作我们的“精神领袖”。但说到底其实周杰伦并不是我们乐队的成员，当然周董也不可能因为支持我们而拒绝春晚的邀请。

这里的“春晚”就好比官方沙龙，“个人演唱会”就好比第一次印象派画展，那“周杰伦”差不多就是马奈了……

虽然一个是音乐，一个是画画，但道理是一样的。就这样，马奈成为了印象派的精神领袖之后，把他的好友德加介绍到了印象派。那德加和马奈又是怎么成为朋友的呢？

他们认识的情况大概是这样的：马奈年轻时也经常光顾卢浮宫，几乎每次去都会看到一个面无表情的年轻人，对着各种名作画啊画……

“这小子画什么呢？”出于好奇心，马奈有一次凑上去看了一眼……然后彻底震惊了：

“这小子年纪轻轻居然有如此功力！”于是两颗冉冉升起的“未来之星”擦出了友情的火花。后来他们还一起参过军打过仗，算是好战友+好兄弟，这关系可不是一般的铁。

其实这两人能成朋友还有另一个原因……

“物以类聚，人以群分，富二代最爱高富帅。”

[中老年自我治病奇效方集锦（第2版）_下载链接1](#)

书评

[中老年自我治病奇效方集锦（第2版）_下载链接1](#)